

# 外来診療予定表(10月)

★女性の医師 赤字:変更となった診療

診療科	月	火	水	木	金	土	
総合診療部 (外科・内科)	午前	★塩田美桜(外科) 第1.4 塩田総院長(外科) 第3	大野	大野	鈴木副院長(外科)	鈴木副院長 (炎症性腸疾患専門外来)	★塩田美桜(外科) 守(禁煙外来) 第1.2.4 ※午後休診※
	午後	小坂 (下肢静脈瘤専門外来) 第4	—	守(外科)	—	—	—
	午前	守(肛門外来)	★渡部(内科) 第5	★渡部(内科) 受付15:30まで	鶴岡(内科)	★大友(内科)	内田 第1 松原 第3 ※午後休診※
	午後	—	★渡部(内科) 第1.2.3.4 受付15:30まで		—	—	
	午前	大木 (肝臓内科・内科)	—	—	—	—	大木 (肝臓内科・内科) 第2.4 ※午後休診※
	午後			由井(糖尿病外来) 初診受付16:00まで	大木 (肝臓内科・内科) 第1.2.4	—	
内視鏡 (胃・大腸)	午前	★塩田美桜・守(胃) 第1.4 塩田総院長(胃) 第3	—	鈴木副院長(胃)	大野(胃)	大木(胃) 第1.2.4 ★塩田美桜(胃) 第3	—
	午後	守(大腸) 第1.4 塩田総院長(大腸) 第3	—	鈴木副院長(大腸)	大野(大腸)	★塩田美桜(大腸)	—
	◎内視鏡検査は事前に診察が必要となります。検査の予約のみをお取りすることはできませんので、予めご了承ください。						
脳神経外科	午前	近藤	—	★金岡	青柳	青柳	★金岡 第1.3 青柳 第2.4
整形外科	午前	塩田院長	塩田院長 第2	塩田院長	塩田院長	—	塩田院長 第2.4 ※午後休診※
	午後	—	—	—			
	午前	—	石井(予約制)	—	—	丸岩	石井(予約制) 第1.3 ※午後休診※
	午後	—	—	石井(予約制)	石井(予約制)		
	午前	—	加藤	—	—	金城	金子 第2 山田 第3 ※午後休診※
	午後	—		—	—	金城 第4	
循環器内科	午前	亀田総合病院 (交代制)	—	中津	亀田総合病院 (交代制)	大橋	—
	午後		—	—		大橋 第2.4	
婦人科	午前	遠藤名誉院長	遠藤名誉院長	—	遠藤名誉院長 第2.4	—	遠藤名誉院長
	午後		—	—		遠藤名誉院長	—
サイバーナイフ 外来	午前	大木	—	—	宇野 第2.3.4.5	—	大木 第2.4
	午後		—	—	—	大木 第1.2.4	—
脳神経内科	午前	—	片多(予約制)	平田 第1.2.3.5	—	—	—
耳鼻咽喉科	午前	小谷 初診受付16:00まで	—	—	★スミス 第1.3.5	河合 初診受付11:00まで	—
	午後		—	—	★スミス 第3.5	—	
泌尿器科	午前	—	—	—	★谷内	—	勝 第3
	午後	—	—	—	—	—	—

◎診療予定は変更となる場合があります。院内『お知らせコーナー』や『ホームページ』または、電話にてご確認ください。  
 ◎当日のご予約はお取りすることができません。必ず前日までにお取りください。◎当日、急遽休診になる場合がありますので、ご了承ください。  
 ◎保険証は毎月確認させていただきますのでお持ちください。また、お薬手帳もございましたら必ずお持ちください。  
 ◎外来受診に関する詳しい案内は『ホームページ』よりご確認ください。

**受付時間:(月～金)8:30～11:30/13:30～16:30 (土)8:30～11:30**  
**予約専用ダイヤル:0475-35-0002 (月～金)8:30～17:00**

※お電話をおかけの際、診察券をお持ちの方はお手元にご用意ください。 ※当日予約なしで受診希望の際は電話にてご確認ください。



医療法人SHIODA塩田記念病院広報誌

## 塩田記念病院だより Vol.135 2024年10月号

医療法人SHIODA塩田記念病院 総務課発行 ホームページ:https://www.s-fmc.jp  
 〒297-0203 千葉県長生郡長柄町国府里550-1 Tel:0475-35-0099 Fax:0475-35-0098

### 病気の豆知識～高齢者を寝たきりにしない～

以前は「足の骨を折ると寝たきりになる。」と言われていましたが、近年は高齢化に伴い、足以外の背骨や肩・腕・手などの骨折でも寝たきりになる高齢者が増えています。寝たきりになると、認知症が悪化したり、床ずれができたり、飲み込みがうまくできなくなり肺炎が悪化します。肺炎は高齢者の一番の死因となっています。そこで、骨折で動けなくなり入院したらできるだけ早期に(可能であれば翌日の朝)骨折の手術を行い、午後にはリハビリを始め、座って食事ができるようにします。背骨の骨折も従来の金属を使って固定する手術ではなく、2ヶ所の小さな傷から骨折した背骨の中にセメントや人工骨を注入して固める手術を採用することによって早期離床ができるようになりました。



整形外科 部長  
石井 薫

「骨折した高齢者を寝たきりにしない」ことを目標に治療を行っています。

### 病院からのお知らせ

#### ■非常勤医師着任のお知らせ

10月より新たに整形外科に非常勤医師が着任します。症状にお悩みの方はお気軽にお問合せください。  
**整形外科 加藤 修三(かとう しゅうぞう)医師:毎週火曜日終日**  
 ※整形外科 山之内医師は9月末にて当院退職となります。

#### ■インフルエンザワクチン接種のお知らせ(完全予約制)

実施日:月曜日・火曜日・木曜日・金曜日・土曜日(祝日除く)  
 時間:14:00より順次問診・接種を行います。(受付開始13:30～)  
 料金:4,000円(税込)  
 ※公費負担額については各市町村までお問い合わせください。



ご予約:来院時受付またはお電話(予約センター)にてご予約をお願いします。  
 《予約センター》0475-35-0002 (月～金)8:30～17:00  
 ※ワクチンがなくなり次第終了となります。

#### ■無料送迎車時刻表

※茂原駅南口 バスロータリーから  
 当院までの無料送迎車を運行しておりますので、お気軽にご利用ください。  
 ※無料送迎車は平日のみ  
 (土・日・祝日を除く)の運行となります。

茂原駅 発	⇒	病院 着	病院 発	⇒	茂原駅 着
9:05	⇒	9:25	10:30	⇒	10:50
10:55	⇒	11:15	11:40	⇒	12:00
12:05	⇒	12:25	13:20	⇒	13:40
13:40	⇒	14:00	14:50	⇒	15:10
15:10	⇒	15:30	16:00	⇒	16:20

## 薬の飲む時間について

薬を飲む時間は、主に食後(食事15～30分後までに飲む)・食前(食事15～30分前に飲む)・食間(食後2時間後の空腹時に飲む)等で分けられています。多くの薬については患者様の生活に合わせた時間設定も可能ではありますが、薬ごとの理由から時間が決められている場合があります。

糖尿病の薬は、食後の血糖上昇を抑える効果を十分に発揮させる為に、しばしば食前に飲むことがあります。例を挙げると、 $\alpha$ -グルコシダーゼ阻害剤(ボグリボース錠、ミグリトール錠等)は食べ物の中の糖質が腸から血液の中に吸収される過程を防ぐ薬であり、食直前に飲む必要があります。

ロキソプロフェン等の痛み止めの薬は、胃を荒らすおそれがある為、胃の中に食べ物が入った時間帯である食後に飲むことが望ましいです。痛みが強い時だけ服用する場合も、できる限り空腹時は避けていただくことをオススメします。

上記で挙げた薬以外にも、薬の効果を十分に発揮する為、副作用のリスクを軽減する為に時間が決められている薬は存在しています。より良い治療を受けていただく為にも、処方箋の通りに用法・用量を守って飲んでいただくようお願いします。用法・用量に関してご質問等ありましたら、遠慮なく薬剤師にご相談ください。

## 病院・薬局へ行くときは必ずお薬手帳をお持ち下さい

診察時や調剤薬局で薬をもらうときにお薬手帳を提出すると

- ・複数診療科を受診した場合でも、多剤・重複投薬や相互作用が防止される。
- ・薬の副作用や期待される効果の継続的な確認を受けられる。
- ・在宅で療養する方も、行き届いた薬学的管理を受けられる。

等のメリットがあります。

薬をもらう調剤薬局を一箇所にする、過去の服薬情報がわかる薬剤師が相談にのってくれ、かかりつけ薬剤師からの丁寧な説明により、薬への理解が深まり、飲み忘れ、飲み残しが防止されます。

また、お薬手帳は、薬を服用されている患者様にとって重要な情報になります。お薬の情報だけでなく、アレルギーの情報(例えば卵アレルギーとか)、副作用歴なども記載しておけば、災害時などでも安心です。

ご不明な点がありましたら、お気軽に薬剤師までご相談下さい。

薬剤科 薬剤師 井伊 潤也  
薬剤師 吉野 正康



## 病院からのお知らせ

### ■医療公開講座のお知らせ

10月12日(土)に医療公開講座を開催いたします。

今回は、肝臓内科部長・サイバーナイフセンター長 大木隆正医師、管理栄養士による講演となります。

【日時】令和6年10月12日(土) 14:00～15:30 (受付開始)13:30～

【会場】塩田記念病院1階ロビー

【演者】肝臓内科部長・サイバーナイフセンター長 大木 隆正  
栄養科 管理栄養士 戸矢 静華

【申し込み】0475-35-0031(9:00～17:00 ※日・祝を除く)  
※事前申込制(定員60名)参加無料  
※座席指定 順番はお申込み順となります。

【来場者特典】  
肝臓エコー 無料検査  
(抽選20名)

抽選受付時 (13:30～13:50)  
抽選結果発表 (13:50)  
検査(講演終了後)

## 栄養士の独り言

残暑厳しい年ですが、店先に並ぶ野菜や果物は「季節は秋ですよ」と知らせてくれます。実りの秋を迎えました。今年の紅葉の具合も気になる今日この頃。皆様いかがお過ごしでしょうか。

今月は旬を迎えたリンゴについてお話しします。最近ではニュージーランドから輸入されたリンゴが店頭並び、年中見かける果物になりましたが、勿論旬は秋。日本の産地からみずみずしいリンゴが旬を迎えて店頭並びます。でも輸入リンゴではないのに、夏も目にすることがあります。日本産のリンゴも秋冬以外に売られるのは最近の貯蔵技術の進歩と品種や産地により旬が異なることが理由です。貯蔵技術は「CA貯蔵法」という技術。リンゴを仮死状態にして長期保存する方法です。この方法ですと、リンゴの呼吸を抑制するので、鮮度を保ったまま半年以上も保存が可能となりました。では、品種や貯蔵方法、調理法などご紹介していきます。

まずはリンゴについて。リンゴはバラ科リンゴ属に属し、中央アジアが原産地。日本で栽培が本格的に始まったのは明治時代となってから。主な産地は青森県、長野県、岩手県、山形県です。

夏の終わりから出回り始めますが旬は10月、遅い品種は11月頃から収穫されます。収穫時期の違いは熟成スピードが品種によって異なるため、「極早生種」、「早生種」、「中生種」、「晩生種」に分類されます。主な品種で分類すると、「中生種」は紅玉やシナノスイート、ジョナゴールドなど、「晩生種」ではふじや王林などです。同じ品種でも産地により多少収穫時期が変わります。同じ「ふじ」でも青森では10月末から11月上旬ですが、長野県ですと11月上旬から12月上旬ごろ、山形県ですと10月下旬から12月中旬ごろまで収穫されます。同じ品種でもどこで生産されたかで変わるので、時期が重なるときに食べ比べるのも楽しいかもしれません。

ではおいしいリンゴの見分け方について。新鮮なリンゴを見分けるにはポイントが二つ。一つ目は果実全体が赤く染まっていてふっくらとしているもの。(赤いリンゴの場合)太陽光に当たることで色づき糖度を上げます。また、軸がしっかりしているものは栄養の吸収がいい証拠です。青いリンゴも鮮やかな色のものを選びましょう。二つ目は果皮のつやとハリです。ヒトのお肌と一緒に重みを感じられるものはジューシーで美味しいサイン。大きくても軽いものは中身がスカスカかもしれないので注意しましょう。

では美味しく保管する方法について。まずは常温での保管について。秋から冬にかけては新聞紙に包んで風通しのよい冷暗所で保管します。たくさんあるときは段ボール箱に新聞紙をかけておくのも保存のコツです。美味しくいただける目安は1カ月位なので注意しましょう。気温が高い季節や食べきれないときは冷蔵庫で保管します。丸ごと冷蔵する時は保存袋やポリ袋に入れて密閉します。果実の熟成を進める作用のあるエチレングスが出にくいように、ヘタ側を上にしてお尻を下に向けて置くのがポイントです。切り分けたリンゴは切り口が空気に触れない様にラップで包んで、密閉容器や袋に入れて野菜室で保管しましょう。ここでちょっと豆知識。キウイフルーツなど早熟な果物ははやく甘くしたい場合はリンゴのエチレングスを利用します。一緒に袋に入れたり、そばに置いておくことで熟成を早めますのでお試しください。逆にバナナなどのそばに置いておくと、バナナがあっという間に熟成してしまうので要注意。

次に冷凍保存について。皮や芯を取り除き、切り分けて平らに並べて空気を抜くようにして袋を閉じます。凍ったままや半解凍位で召し上がるのがおすすめです。すりおろしても保管できます。同じく空気を抜いて平らにして冷凍しましょう。レモン汁を加えると変色が防げます。どちらも保管は2～3週間を目安にしましょう。すりおろして冷凍しておく、カレーなどの味の深みをプラスしたいときや、肉料理のソースに加えたりすることもできますね。上手に保存して美味しくいただきましょう。

最後にリンゴの栄養効果について。リンゴには整腸作用があるペクチンを多く含みます。ペクチンは水溶性食物繊維で消化を促進させ、胃酸のバランスを整えます。下痢や便秘にリンゴをお勧めさせるのはペクチンの作用が期待されるからです。そしてもう一つ、ポリフェノールの一種であるカテキンです。カテキンは抗酸化作用があり、高血圧やがん予防、老化抑制が期待できます。「医者いらずの果物」と呼ばれるのもこのような成分を期待しているからでしょうか。

今回は秋の味覚、赤くつやつやしたリンゴについてお話ししました。ジューシーで甘いリンゴ。食べ比べてお好みの品種を見つけられてはいかがでしょう。いよいよ食欲の秋がやってまいります。秋の味覚を美味しく、楽しく食べて、体重計にも乗って(笑)。健やかに過ごしてください。ご自愛くださいませ。次回もお楽しみに。